

Силу свою доедай!

Каждый из нас наверняка помнит момент, когда уже не хочешь есть, но в тебя «впихивают» остатки с тарелки. Специалисты в голос твердят: не стоит! Ребёнок чувствует, когда наелся. Пичканье чада приводит к тому, что желудок растягивается. Как следствие – лишний вес. Ребёнок, особенно маленький, голодным ходить не будет, он скажет, что голоден.

– Не стоит также заставлять ребёнка есть то, что он не любит. Станет только хуже. Попробуйте замаскировать нелюбимый продукт. Ну, а если вовсе не принимает детский организм такую еду – замените продукт, содержащий необходимые микроэлементы, на другой. И давайте детям витамины, соответствующие по возрасту, – советует **фельдшер филиала Любость Чернышова**.

Например, сейчас, в период межсезонья, необходим витамин С, но у многих аллергия на цитрусовые. Выход – шиповник, смородина, витамины. Фитонциды содержатся в луке и чесноке – лидерах овощей-«антифаворитов» у детей. Можно попробовать натереть хлеб чесноком или высыпать мелко нарубленный чеснок в еду.

Вкусы детей меняются с возрастом. Сейчас ребёнок не ест молочное? Станет есть позже. И наоборот. Организм, ещё не испорченный внешними факторами, сам подскажет. Но питание должно быть сбалансированным. Об этом – далее.

Гляжусь в тебя, как в зеркало

Часто плохой аппетит ребёнка проистекает вследствие отсутствия режима. Многие мамы замечают: в садике кушает хорошо, а дома есть не заставишь. **Воспитатель детского сада № 56 Лина Геннадьевна** объясняет всё просто: режим делает своё дело.

– Маленькие детки привыкают к режиму быстро. Порции адаптированные, маленькие. И, что важно, –

ЗА МАМУ, ЗА ПАПУ!

Мы – то, что мы едим. Это доказано. Веками традиции кухни разных стран демонстрировали всё лучшее, что даёт природа той или иной полосы. Любовь к определённой пище приходит с молоком матери. А потом и через мамины яства. Недаром мужа и жёны часто воюют на почве еды: каждый привык к чему-то своему. С появлением детей встаёт другая проблема: как накормить ребёнка? Кто-то «кусочничает», кто-то не ест ничего, кроме чипсов, шоколадок и печенья. О питании детей я поговорила с воспитателями детских садов Балакова и с фельдшером филиала детской поликлиники № 2.



едят все вместе. Скажите честно: в каких современных семьях ужинать садятся всей семьёй? Кто-то ест в зале, кто-то на кухне, кто-то за компьютером. И молодые родители сами часто пренебрегают супами, перекусывая на ходу. Не ждите, что дети будут кушать по правилам, если сами не едите как положено, – предупреждает воспитатель.

А бывает и так: в семье принято, чтобы на столе всегда стояла ваза с различными сладостями: печеньем, конфетами, халвой. Малыш, подражая родителям или гостям, жуёт что-то сладкое и сбивает себе тем самым аппетит. Да и добрые бабушки-дедушки угощают ребёнка то шоколадкой, то конфеткой. Именно поэтому за обедом или ужином он почти ни к чему не притрагивается.

Сударь, меню

Что готовить? Вспомните, что любит ребёнок. Любит пюре – варите пюре. Любит не мясо, а курицу – запекайте курицу. Любит суп не с рисом, а с вермишелью – полюбите и вы. Старайтесь весело и красочно оформить блюдо, подобрать подходящую посуду. Обратите внимание на то, как составлено меню в детском саду: составьте меню наподобие «садного». Шоколад, говорят, повышает мозговую деятельность. Да, но это не повод есть только его.

– Шоколад содержит глюкозу. Любая сладость содержит углеводы, а они обеспечивают работу мозга. Но гением от сладостей ребёнок не станет. Если ребёнок загружен умственно и эмоционально – дайте глицин. Польза, и аппетит не перебивает, – поясняет Любость Чернышова.

Анна СЛАВИНА



Цитаты в тему

«Люблю чеснок! Он пахнет колбасой!»
(К. Чуковский, «От двух до пяти»)
«Мама, пожарь мне котлетку рыбную из хлеба, как в садике!»

«Дети простудились, мама посадила их дышать над кастрюлей картошки. Сначала сопротивлялись, потом затихли. Когда мать сняла одеяло, то чуть не упала. Они съели целую кастрюлю картошки! В «мундире» и без соли!»

Обосновали кратко и убедительно:
– **А нам там было скучно!»**

«Подруга воспитывает ребёнка методом наказания за недоедание: «не доешь кашку – не пойдёшь на велосипеде кататься», «не допьёшь кефир – не пойдёшь мультики смотреть», «оставишь котлетку – не пойдёшь с папой в магазин»...»

И вот сидит как-то её ребенок печально над недоеденным гороховым супом, смотрит серьёзно в тарелку, сколько ещё осталось, потом на неё, и говорит:
– **Мам, а если я не доем суп, то я куда не пойду?»**

4mama.com